

JONATAN DIAZ

# De la Ansiedad al Auto conocimiento



“Guía práctica para una mayor comprensión  
de la ansiedad desde un análisis metafísico”



Todos los derechos reservados. Este libro no puede ser reproducido, distribuido, transmitido, almacenado o utilizado de ninguna manera sin el permiso previo del propietario del copyright. Los infractores serán perseguidos de acuerdo con la ley.

El contenido de este libro es propiedad exclusiva del autor Jonatan Diaz Murrieta y cualquier uso no autorizado es prohibido, cualquier uso comercial sin el permiso previo del autor está estrictamente prohibido.

## ADVERTENCIA

### **Descargo de responsabilidad legal:**

Este E-Book es solo para fines educativos o de entretenimiento. Los autores y editores no asumen responsabilidad por cualquier acción tomada por los lectores en base al contenido de este libro. Los lectores son responsables de tomar sus propias decisiones y asumir las consecuencias de sus acciones. El contenido del libro no debe ser considerado como asesoramiento legal, profesional o de salud. Si necesita asesoramiento en cualquiera de estos ámbitos, por favor busque al profesional calificado que usted crea conveniente.

# Prólogo

*“La paciencia no es capacidad de esperar, es la manera en cómo te comportas mientras esperas”*

----PRIMERO RESPIRA----

## **¿Cómo aprendí a controlar mi ansiedad sin necesitar pastillas ni años de terapia?**

Durante años vivía con esta sensación de angustia llamada **“ansiedad”**, ansiedad que alimentaba pensamientos de **depresión** y también era la típica persona ansiosa, es decir aquel **impaciente** que desea que sus problemas se solucionen rápido o de milagro, en mi caso la depresión era la consecuencia de vivir siendo alguien ansioso, es decir alguien que debido a su impaciencia provocaba autosabotaje que terminaba estropeando mis proyectos, durante muchos años. Pero hay un momento en la vida de cada ser humano donde sentimos un llamado de nuestra alma (*no me refiero a un sentido astral si no a uno simplemente biológico*) es decir, hago referencia a la **intuición** que tenemos todos, es una sabiduría interna la que me ayudo **abrir los ojos** y hacerme consciente de la verdadera raíz de mi conducta ansiosa y esa es: **“Los miedos, conscientes o inconscientes”**, por el año 2014 estudié una ciencia llamada **PROGRAMACIÓN NEURO LINGÜÍSTICA** en la

*“De la Ansiedad al Autoconocimiento”*

escuela ESPNL del Dr. Edmundo Velasco, y certificarme como “Facilitador Mental con PNL” me ayudo a comprender mejor cómo funcionan los procesos mentales. Y descubrir que mi verdadero problema: NUNCA fue la ansiedad si no simplemente la RESISTENCIA A SENTIR MIS MIEDOS y en algunos casos resistirte a sentir el odio hacia una situación en mi vida o una relación personal.

Se necesita la paciencia de un río que talla montañas y la perseverancia de un árbol que resiste inviernos para transformar las conductas del alma. Te invito a navegar estas páginas breves: prometo detenerme en cada palabra para hacerme entender lo mejor posible, para volver claro lo que parece oscuro. Verás que la mente, simple a ratos y enigmática en otros, se revela en pliegues: descubrirás que la ansiedad brota de raíces distintas en cada persona —y que, a menudo, no es más que la sombra de una información equivocada que se repite. Aquí aprenderás a mirar la raíz antes que la rama, a usar los ojos de la paciencia y desatar los nudos de la confusión.

Durante años hemos llevado este método a vidas distintas, cada una con su propia historia. Verlo germinar en esas historias nos encendió el deseo de seguir

compartiéndolo —seguir tejiendo, con paciencia, nuestra labor de despertar a más corazones.

**Más adelante tengo regalos para ayudarte en tu autosanación, ejercicios que me ayudaron y siguen ayudando a más personas de mi comunidad.**

# Índice

Introducción – p. 8

Capítulo 1 – **La verdadera raíz de la ansiedad** – p. 12

Capítulo 2 – **¿Existe la ansiedad generalizada?** – p. 23

Capítulo 3 – **La ansiedad y la música** – p. 42

Capítulo 4 – **La ansiedad y el ambiente** – p. 47

Capítulo 5 – **La ansiedad en las relaciones de pareja** – p. 54

Capítulo 6 – **La ansiedad y la economía** – p. 59

Capítulo 7 – **La ansiedad y la nutrición** – p. 62

Capítulo 8 – **La ansiedad y la tecnología** – p. 68

Conclusión – p. 74

Sobre el autor – p. 76

# Introducción

**Primero:** Antes de iniciar es importante que controles tus prejuicios, es decir al navegar por estas páginas habrá momentos en que la información que expondremos aquí pueda despertar inquietudes con las creencias que tienes sobre la ansiedad, por ese sentido te pedimos que tengas la humildad necesaria para comprender lo mejor posible la intención que deseo transmitir.

**Segundo:** La intención de este E-book es ayudarte a crear conciencia de cómo funciona realmente la ansiedad desde un punto de vista **holístico** y a través de nuestro análisis consigas descubrir la **raíz** de tu ansiedad que es **el primer paso** para extraer un aprendizaje que trazara el camino de mejor autoconocimiento, revelando cómo funcionan tus procesos mentales y así conseguir un mayor control de tus emociones.

**Tercero:** Si estas pasando por un luto debido a una pérdida de un ser querido y por ese motivo se incrementó tu ansiedad, no puedo garantizar que la información de estas páginas te ayude, sin embargo, lo que si te garantizo es un **incremento de tu conocimiento** sobre métodos alternativos para lidiar de la mejor manera con diferentes tipos de ansiedad. Si estas pasando por una

ruptura amorosa te sugiero complementar tus conocimientos con mi libro *“el secreto para superar una ruptura amorosa”*.

**Cuarto:** No soy el único testimonio sobre sanar las emociones sin necesidad de usar medicamentos, tenemos testimonios de personas que aprendieron a controlar su ansiedad e incluso otro tipo de síntomas como la artritis, entre otros, porque el método que usamos tal vez no es para todo, pero es eficaz en diferentes tipos de circunstancias.

**Quinto:** Aprender a controlarnos a nosotros mismos es responsabilidad de cada persona, yo no puedo garantizar el éxito a todos porque no todos ponen el 100% de su compromiso, esto es similar a entrar en un gimnasio, usted es la única persona responsable de su éxito, pero las herramientas mentales nosotros las compartiremos para que consigas el mejor resultado, lo comprenderás mejor mientras navegas por las páginas.

## Antes de empezar seguro te estas preguntando:

### ¿Qué significa analizar desde un punto de vista holístico?

Analizar algo **de forma holística** es mirar el conjunto —no solo las partes— y cómo esas partes se relacionan entre sí dentro de su contexto. Es un enfoque sistémico y no reduccionista: en vez de explicar un fenómeno por un único factor, se consideran múltiples niveles (físico, emocional, social, histórico, ambiental, espiritual, etc.) y las interacciones entre ellos.

#### Claves del enfoque holístico:

- Considera el **todo**: cómo las partes (pensamientos, cuerpo, entorno, relaciones) actúan en conjunto.
- Busca **conexiones** y **patrones** más que causas aisladas.
- Integra **varias disciplinas** y fuentes de información (biología, psicología, cultura, historia personal).
- Atiende tanto a lo **externo** (condiciones sociales, vivienda, trabajo) como a lo **interno** (emociones, creencias, hábitos).
- Valora la **dinámica** y el cambio en el tiempo (cómo evoluciona el sistema).

## Ejemplos prácticos

- Salud: en vez de tratar solo un síntoma (dolor de espalda), se evalúa postura, estrés, sueño, alimentación, trabajo y relaciones.
- Ansiedad: no solo medicamentos o técnicas respiratorias; también historia de vida, creencias, estilo de vida, soporte social y carga laboral.

En síntesis y de manera breve, holística significa: observar sin juzgar los síntomas psicosomáticos y mentales para contemplar la **verdadera** raíz de su problema.

Y el coaching con PNL ayuda analizar las conductas inconscientes de la persona a través de la observación de su lenguaje **verbal, corporal** y **sensorial**. En síntesis, ambas herramientas mentales son la mejor combinación para la evolución humana desde mi experiencia.

# Capítulo 1:

## LA VERDADERA RAÍZ DE LA ANSIEDAD

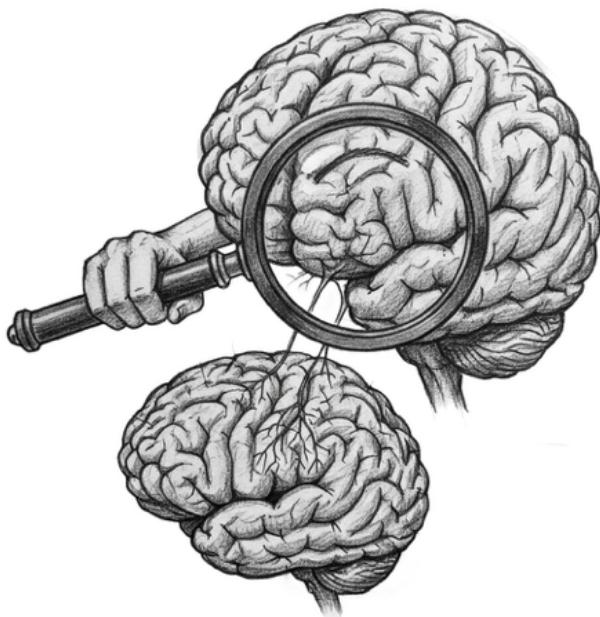
*"La ansiedad es el precio que pagamos por imaginar  
un futuro catastrófico"*

de Alain de Botton



*"De la Ansiedad al Autoconocimiento"*

Examinemos la ansiedad desde el punto de vista **holístico** e iniciaremos con una de las preguntas que mayormente hace toda persona que sufre de esta condición:



# ¿Por qué sufro de ansiedad?

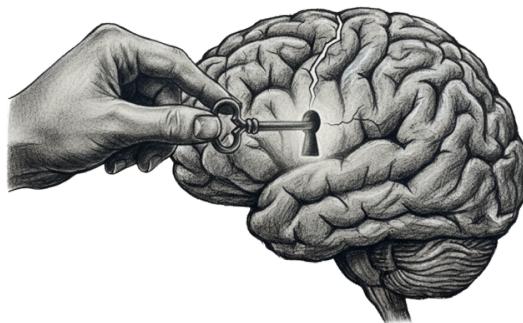
## -ERROR-

Pregunta incorrecta

tu no sufres de ansiedad, tu síntoma solo revela que te resistes a **sentir** un miedo

es decir, una **circunstancia** en tu vida que no sabes cómo gestionar y como consecuencia alimentas la ansiedad. Paciencia lo demostraré gradualmente.

¿Sabías que hacer las preguntas correctas son llaves que **revelan** la verdadera raíz de un problema?



Por lo tanto, la pregunta correcta que debes hacer en este caso es la siguiente:

**¿Qué situación en tu vida suele despertar la ansiedad en ti?**

Para dejarme entender, usemos el siguiente diálogo como ejemplo:

*“De la Ansiedad al Autoconocimiento”*

**Anastasia:** - Siento ansiedad acompañado de un sutil dolor o presión en mi pecho...

**Jonatan:** - Primero respira profundamente, ahora escribe **¿cuál es la circunstancia que te da miedo sentir?**

**Anastasia:** - La verdad no entiendo Jonatan, "yo no tengo miedo"

*Jonatan asiente la cabeza como un gesto que dice: "si claro no me digas"*

**Jonatan:** - Por ejemplo, coméntame **¿cuál es la circunstancia más relevante que te provoca ansiedad casi todos los días?**

**Anastasia:** - Discutir con mi madre

**Jonatan:** - Observa con paciencia que **¿sentiste exactamente en ese instante en tu pecho?** Fue una sensación de miedo o **¿se parecía más a "odio"?**

**Anastasia:** - la verdad se parecía más a odio, pero yo no quiero odiar a mi madre, sin embargo, admito que cuando ella se quiere meter en todo lo que yo hago en mi día a día, me estresa, es decir, a penas la veo ya me siento ansiosa o cuando pienso que volverá siento esta incomodidad en mi corazón.

**Jonatan:** – Entonces le llamas “ansiedad” al rechazo que sientes hacia tu madre, sin embargo, un mecanismo inconsciente para no **reconocer** que odias a mamá consiste en **etiquetar** tu conjunto de sensaciones como “sufro de ansiedad” y ¿por qué nuestra mente haría algo así? El mecanismo inconsciente que mayormente se acerca para dar una explicación a este contexto es el.

## EGO

Es decir, el ego desde un punto de vista holístico o metafísico se podría definir brevemente como **parte de nuestro proceso mental** cuya principal misión en síntesis consiste en protegernos de sentir nuestras verdades más profundas, como dice el dicho:

### ***“La verdad siempre duele”***

Por lo tanto **¿por qué te costaba confesar en voz alta que odiabas a mamá?** Porqué tienes **miedo** de sentir lo que **podría pasar** en el momento en que esas palabras salieran por tu garganta como si estuvieran rodeadas de fuego y cenizas.

En síntesis, te pregunto: ¿tu verdadero problema es la ansiedad **o no saber cómo negociar** con tu mamá? para que ella pueda entender tu necesidad de comprensión, es decir en ocasiones las personas no saben cómo expresarse de la manera más **efectiva**, afectiva y **explícitamente precisa** y esta consecuencia les provoca impotencia y la impotencia alimenta su desesperación, la

desesperación su impaciencia y esto alimenta la conducta ansiosa de una persona por tratar de solucionar su problema **rápido** pero al no tener las herramientas necesarias, entonces cae en la **confusión** y la confusión es **etiquetada** psicológicamente como **ANSIEDAD**, en conclusión.

sí supieras como negociar empáticamente con tu mamá  
**¿te sentirías con mayor confianza?**

**Anastasia:** – ¡Sí!

**Jonatan:** – Entonces tu problema principal es: ¿ la ansiedad o no tener una **estrategia** para **comunicarte** de la mejor manera y que tu mamá comprenda tu necesidad?

**Anastasia:** – Pues sí, necesito saber cómo comunicarme con ella.

#### Análisis Holístico:

Como podemos apreciar en el caso de Anastasia la raíz verdadera de su ansiedad radicaba en su **falta** de **conocimiento** para saber cómo abordar una comunicación con mayor precisión que ayudaría a conseguir una mejor conciliación de ambas partes.

Por lo tanto, la ignorancia de **no saber cómo** gestionar esta circunstancia le provocaba estrés, el estrés

alimentaba su angustia, la angustia puede provocar que la persona se enfoque en el problema y no en la solución **real**, creando una visión de túnel.

### ¿Qué es la visión de túnel en la ansiedad?

La visión de túnel por ansiedad es una respuesta física al estrés o la ansiedad elevados. Forma parte de la **respuesta natural de lucha o huida** del cuerpo, diseñada para protegernos del peligro inmediato. Durante este estado, el cerebro se centra en las amenazas percibidas, reduciendo la visión periférica para concentrarse en el campo visual central. Si bien esta respuesta es útil en situaciones de riesgo vital, puede ser **angustiante** si se **activa innecesariamente**.

### ¿El ego puede crear visión de túnel?

Por ejemplo; en el caso de Anastasia nos revela cómo es que su **miedo** a reconocer que odiaba a su madre provocó que ella desviara su atención al síntoma y no a su **verdad más profunda**, la cual era el odio a su madre.

### ¿Por qué Anastasia mentiría acerca de su verdadero sentimiento hacia su madre?

Para nosotros los seres humanos uno de nuestros miedos más profundos es “sentirnos vulnerables”

**emocionalmente**” es decir, no solemos reconocer sentimientos de rechazo por el miedo al qué dirán.

## “El miedo al qué dirán”

Es uno de los miedos más comunes y profundos de casi todo ser humano, por ejemplo, en el momento en que sientes este miedo creas una resistencia en toda tu alma, es decir “no deseas sentir la **humillación**, vergüenza o **rechazo**” que te provoca los **juicios** que harían de tu persona, en ese instante y de manera inconsciente los seres humanos suelen crear mascaras compuestas por personalidades para disimular el verdadero miedo, dichas personalidades crean estrategias mentales para estructurar oraciones que luego se convierten en excusas para **no** enfrentar una emoción densa, por ejemplo; en el caso de Anastasia la emoción que no quería tocar viene de una creencia inconsciente que dice:

### “**odiar a mamá es malo y tú eres una niña buena**”

Como Anastasia es buena ella no quiere que la juzguen como una niña mala, por lo tanto, le será difícil reconocer en voz alta que odia a mamá, uno de nuestros peores miedos como seres humanos es el temor a ser **JUZGADOS**. Por lo tanto:

¿ Anastasia sufre de ansiedad **o** solo es una **consecuencia** porque **no** tiene las

herramientas mentales para darle solución  
a la **circunstancia** que le provoca  
ansiedad?



**Maldita Ansiedad  
no me permite ver  
nada !!**



La ansiedad solo  
es una  
consecuencia

No hay estrés en el mundo, solo gente pensando pensamientos estresantes." - Wayne Dyer

## Capítulo 2:

### ¿Existe la Ansiedad generalizada?

*"La ansiedad generalizada es la mente viviendo como si el mañana ya fuera sentencia, robándole al presente su única libertad: la elección."*



Desde el **punto de vista** de la psicología clínica, el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) es una condición que se caracteriza por una preocupación excesiva, persistente y difícil de controlar. A diferencia de la ansiedad normal, la preocupación en el TAG es desproporcionada a la situación real y se extiende a múltiples áreas de la vida

#### **Características psicológicas clave:**

##### **Intolerancia a la incertidumbre:**

Una característica central del TAG es la **incapacidad para tolerar** la incertidumbre. Las personas con este trastorno sienten una profunda incomodidad ante la falta de certeza.

##### **Interpretación negativa de la información:**

Quienes padecen TAG tienden a interpretar la información de manera sesgada, prestando más **atención a las posibles** amenazas y catástrofes en su entorno. Esto alimenta la creencia de que algo malo está a punto de suceder

## Pero ¿qué es realmente la ansiedad generalizada?

Desde un punto de vista holístico analizamos el lenguaje inconsciente, es decir la forma en cómo se expresa la persona porque a través de sus palabras nos revela el verdadero origen que alimenta su ansiedad, para dejarme entender acompaña a ver el caso de una excliente que llamaremos como “Ana”, usaremos el siguiente diálogo como ejemplo:

**Ana:** sufro de ansiedad generalizada.

**Jonatan:** ¿sufres de ansiedad generalizada o tienes una diversidad de circunstancias que despiertan ansiedad en ti? Menciona una de las tantas circunstancias que te provoca ansiedad.

**Ana:** en mi centro de labores, es decir, no me gusta que me carguen de trabajo y eso me estresa.

**Jonatan:** Entonces en el momento que sientes estrés, se activan una serie de pensamientos en tu mente que arrastran otros asuntos que sumando al estrés que estas viviendo en tu **momento presente**, lo percibes como una sobre carga ¿correcto?

**Ana:** sí.

**Jonatan:** Por lo tanto, tu sientes ansiedad porque estas cansada de que esta situación de carga laboral se repite una y otra vez ¿correcto?

**Ana:** sí.

**Jonatan:** Entiendo, Ana. Tienes dos opciones: 1) renunciar y buscar otro empleo; o 2) aprender a negociar y adaptarte al entorno laboral.

**Ana:** En este momento no puedo renunciar, en ese caso tendría que elegir la opción 2, adaptarme, pero no sé **“cómo”**.

**Jonatan:** no saber cómo **¿te estresa verdad?**

**Ana:** sí 😊

**Jonatan:** Por lo tanto, tu ansiedad en este caso específico solo es la consecuencia de no saber cómo adaptarte al ambiente y circunstancias que vives en tu entorno laboral.

Provocando en ti esta sensación de no poder expresarte **y ¿por qué no puedes expresarte?** Porque no sabes **“cómo hacerlo”** y esta inexperience, alimenta la confusión que produce una visión de túnel en donde solo ves a la ansiedad como la culpable de tus síntomas.

Vamos a buscar las herramientas mentales que necesitas para saber cómo negociar con tus compañeros de trabajo y buscar una manera de **conciliar** con ellos. Observa con absoluta atención, gracias a la ansiedad aprenderás nuevas herramientas mentales de comunicación que van a **desbloquear** nuevas habilidades que no podías expresar por el **miedo** ¿sientes un poco más de confianza ahora?

**Ana:** Sí, entiendo que el hecho de no saber cómo comunicarme con mis colegas demuestra que aún necesito conocer más mi parte inconsciente.

**Jonatan:** Muy bien ya encontramos la raíz de uno de tus problemas, ahora sospecho que hay más situaciones en tu vida que te provocan ansiedad ¿verdad?

[Hasta este momento Ana está entendiendo que los síntomas que psicológicamente etiquetaron como **“ansiedad generalizada”** van siendo diseccionados mentalmente, por así decirlo, para **observar sus partes** y extraer el origen de sus síntomas, que vendría a ser la **necesidad** de crear ciertas habilidades mentales, para resolver cierto **tipo** de circunstancias que está padeciendo]

**Ana:** También me preocupan mis hijos y me pongo ansiosa cuando no sé cómo les va, **no quiero que nada malo les pase.**

---

En este caso Ana necesita corregir su diálogo interno. Científicamente está comprobado que el dialogo interno que usamos para procesar nuestros pensamientos, influyen en nuestras emociones a largo plazo y el lenguaje interno mayormente está enfocado en lo **negativo**, es decir enfocado en lo que no queremos que pase en vez de enfocarnos en lo que, sí queremos que pase, por ejemplo:

<b>Lo que No quiero</b>	<b>Lo que Si quiero</b>
No quiero que algo malo les pase a mis hijos	Confío en la capacidad de mis hijos
Tengo miedo de que mis hijos se equivoquen	Todo pasa para su bien de mis hijos
No quiero perder mi trabajo	Me gusta hacer bien mi trabajo
No me gusta llegar tarde	Me gusta llegar puntualmente
No quiero enfermar	Esta enfermedad me quiere decir algo
¿y si me enfermo?	¿y si me recupero?

¿y si me va mal?	¿y si me va bien?
No te vayas a olvidar	Recuerda lo que hablamos y suerte
no puedo dejar de pensar en lo que me paso	Perdonó y soy paciente hasta que el dolor se aleje.

**Jonatan:** Entonces Ana, tú **¿qué eliges?**

**Ana:** Enfocarme en lo que sí quiero que pase.

*Y es por eso por lo que: "La ansiedad generalizada es la mente viviendo como si el mañana ya fuera sentencia, robándole al presente su única libertad: la elección."*

Enfocar nuestro lenguaje interno es una habilidad que se desarrolla con la práctica y uno de los ejercicios mentales **más poderosos** que utilice para mejorar mi mentalidad en **TODAS LAS ÁREAS DE MI VIDA**; salud, dinero y amor, la nombre como:

## **“El Hábito de enfocarte en lo que si quieres”**

Se dice que la ansiedad generalizada suele estar acompañada de síntomas como, por ejemplo:

*“De la Ansiedad al Autoconocimiento”*

## **Estrés postraumático, Ataques de pánico con o sin agorafobia.**

Un ataque de pánico desde el punto de vista holístico en síntesis e independientemente a la historia que vivió la persona que lo sufre, consiste en una **resistencia emocional acumulada**, es decir resistirse a sentir un miedo durante cierto tiempo, semanas a veces meses, puede ser miedo al qué dirán, miedo a ser juzgado, humillado, entre otros miedos.

Estos estados suelen tener un origen metafísico en un **miedo profundo a la muerte o a perder el control**, acompañado de una **gran hipersensibilidad emocional**. Se trata de una señal interna de que la persona está saturada de emociones **reprimidas** (culpa, temor, impotencia o rechazo de la vida). El cuerpo reacciona con una **respuesta intensa** —como si faltara el aire— para obligar a **“volver a respirar la vida”** y recuperar el equilibrio interior.

El mensaje metafísico invita a **reconectar con el amor propio, con la confianza en la vida y con el propio poder personal**, soltando la necesidad de control y los pensamientos que alimentan la ansiedad o el miedo. **En resumen, es un llamado de tu alma para ordenar tu vida desde dentro.**

## **Fobia social.**

El mensaje metafísico indica que esta condición aparece cuando una persona **absorbe las emociones de los demás sin filtrar, y no se siente protegida ni aceptada tal como es**. El cuerpo expresa ese miedo para invitar a **reconectarse con la confianza, el amor propio y la autenticidad**.

Jonatan Díaz propone aceptar los miedos “uno por uno, tales como son”, dejar de criticarse, amarse y aceptar el propio lado protector y maternal, **creando un espacio interior lleno de seguridad y felicidad**, libre de dependencia o juicio.

Aquí trabajamos a través de métodos que ayudan a conseguir una mejora considerable sin necesidad de medicamentos.

## **Por lo tanto ¿la fobia social es la raíz del problema o solo la consecuencia?**

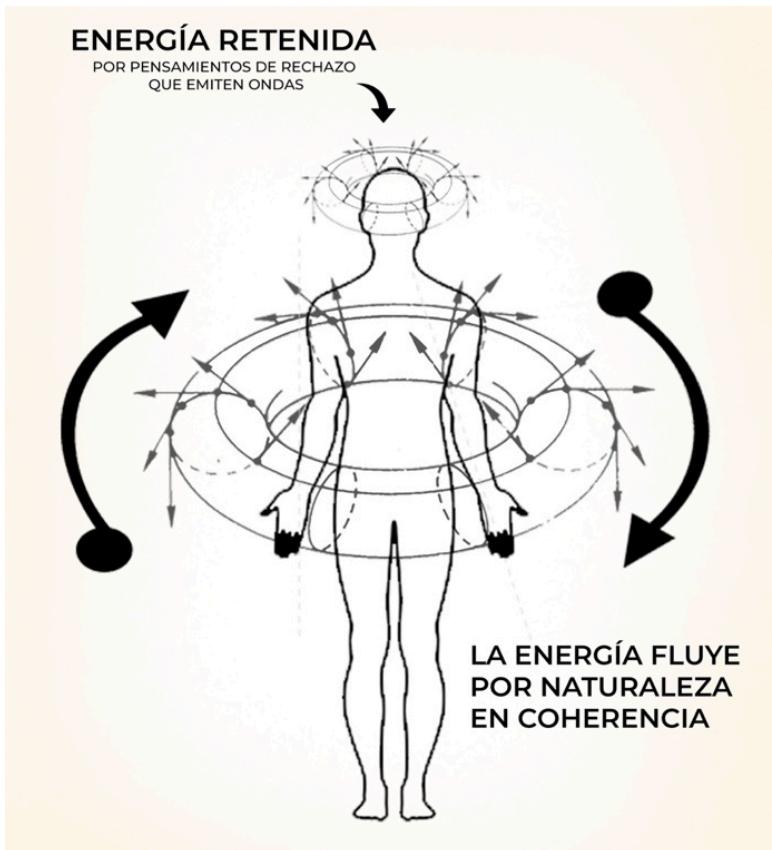
Si una persona siente **ataques** de ansiedad por la fobia social, ¿la **raíz** de su problema está en su fobia o en el hecho de que **no tolera** que lo juzguen?

Desde mi experiencia a través de los años descubrí que la verdadera raíz de la gran mayoría de fobias, en casi el 99% de casos, siempre se revela la existencia de un **resentimiento** u odio **inconsciente** por parte de la persona que sufre de dichas conductas. Por lo tanto, te invito a reflexionar:

si se libera el resentimiento se libera la fobia o ataque de pánico, porque ambas nacen de una **resistencia**, es decir una persona que vive en constante resistencia a sentir su miedo.

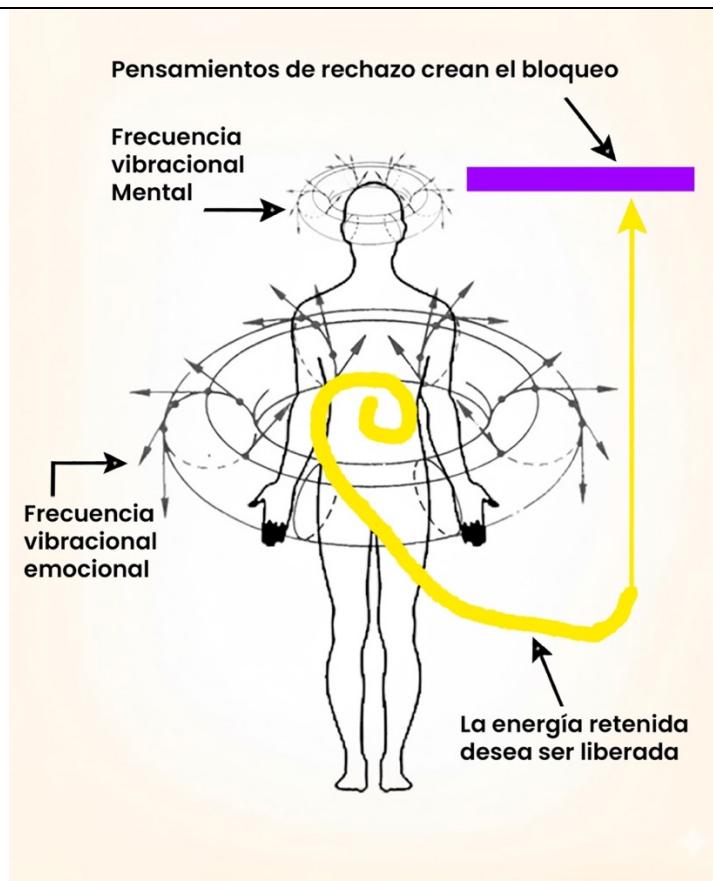
Durante años comprobé que la gran mayoría de problemas mentales, emocionales e incluso enfermedades psicosomáticas, nacen de la **resistencia** creada por una mente con resentimiento:

*[La imagen muestra un modelo teórico desarrollado por Jonatan Díaz, resultado de su experiencia y reflexión personal sobre la energía y sus dinámicas. Presentamos esta propuesta como una hipótesis inspiradora para la reflexión y la práctica, no como un estudio científico validado. Invitamos al lector a considerarla con mente abierta y a contrastarla con investigación empírica cuando corresponda; el crédito de la idea corresponde a Jonatan Díaz.]*



La energía que fluye por el cuerpo humano a través de su campo magnético se denomina **energía electromagnética** o, en el contexto de la biología, **bioelectromagnetismo**. El cuerpo humano genera un campo electromagnético, y tanto las corrientes eléctricas como el movimiento de cargas en el interior del cuerpo producen campos eléctricos y magnéticos que interactúan con los sistemas biológicos.

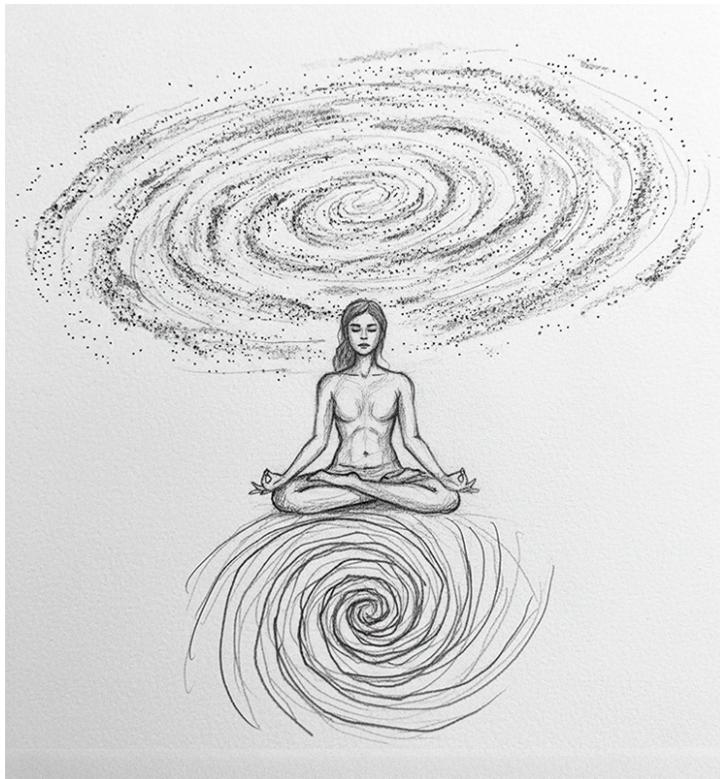
Para los escépticos que dudan de esta teoría les comento que, la ciencia demuestra que los pensamientos emiten energía en forma de **campos electromagnéticos**, generados por la actividad eléctrica de las neuronas en el cerebro. Estos campos pueden ser medidos con instrumentos como el electroencefalograma (EEG) y son la base de tecnologías como las interfaces cerebro-ordenador (BCI)



## **También existen tipos de respiración que te ayudarán como, por ejemplo:**

- La respiración de fuego
- Respiración Diafragmática
- Respiración con visualización, entre otras.

Dichos ejercicios sirven como excelentes complementos, sin embargo, lo que tendrá mayor impacto en tu psique serán los ejercicios de **visualización constante**, para mayor entendimiento dicha dinámica la explicaremos en las sesiones grupales porque es el canal correcto para comprender mejor.



### ***“Lo que se resiste persiste”***

Recopilando todo lo aprendido a través el razonamiento que hemos desarrollado. En conclusión, será correcto decir:

“¿Sufro de ansiedad generalizada? o simplemente se trata de **diferentes situaciones** que provocan ansiedad en una persona, que no está **entrenada mentalmente**”

para afrontar de la mejor manera, dichas circunstancias que despiertan ansiedad en sí misma."

Por lo tanto, no existen tipos de ansiedad, lo que existen son tipos de circunstancias diferentes que despiertan ansiedad en las personas y personas que no saben cómo gestionar la situación de estrés que están viviendo.

**¿Existirá alguna técnica o ejercicio mental para cambiar nuestro dialogo interno y crear nuevos hábitos mentales?**

**Sí, tengo un regalo para ti:**

**HIPNOPEDIA**



Es uno de los ejercicios mentales más poderosos para corregir nuestro lenguaje interno a nivel inconsciente y que me ayudo a mí mismo a crear mejores hábitos mentales, consiste en una variante de la autohipnosis, un ejercicio que se inicia al escribir una serie de oraciones con secuencias específicas, generales o subjetivas según la necesidad de la persona, no son simples afirmaciones, se trata de **REPROGRAMACIÓN MENTAL** ¿parece fantasía verdad? Sin embargo, la mayoría de personas logran sentir como su frecuencia vibracional (sensación de estrés o ansiedad) logra nivelarse en cuestión de minutos, **NO ES NECESARIO QUE ME CREAS**, habrá personas escépticas así como testimonios que aseguran sentir una calma al sintonizar con dichas oraciones, no necesito manipular ni convencer a NADIE, si eres la persona indicada estoy seguro que algún día lo

*“De la Ansiedad al Autoconocimiento”*

comprobarás, y para quienes son nuevos en este mundo de las terapias alternativas compartiré un enlace para que puedas investigar acerca de algo llamado:

DOCUMENTAL “MENSAJES DEL AGUA”:

<https://www.youtube.com/watch?v=eB-nwzFzz8Q>

No puedo prometer que esta práctica borre todo dolor, pero sí puedo garantizar que será un ejercicio que camine a tu lado en el sendero de la autosanación. Lo comparto en mis sesiones grupales como una herramienta: una luz tenue que alumbría pasos pequeños, un gesto cotidiano que te recuerda cómo volver a ti.

Voy a obsequiarte alguna de las oraciones que se usan en el ejercicio.

**Paso 1:** se debe escribir en primera, segunda y tercera persona, por ejemplo:

Yo soy [...]aquí pones tu nombre...] y ahora mismo estoy sintiendo paciencia, soy paciencia, todo pasa para mi bien, la información que sana viene a mi fácilmente.

Tu [..aquí va tu nombre..] ahora mismo estas sintiendo paciencia, eres paciencia, todo pasa para tu bien, la información que sana viene a ti fácilmente.

[..aquí va tu nombre..] ahora mismo está sintiendo paciencia, es paciencia, todo pasa para su bien, la información que sana viene a él/o ella fácilmente.

**Paso 2:** Poner un vaso con agua frente a ti, no es necesario abundante agua, solo la cantidad suficiente para tomar un sorbo.

**Paso 3:** Leer 5 veces en voz alta las oraciones y de manera muy **calmada** frente al vaso con agua.

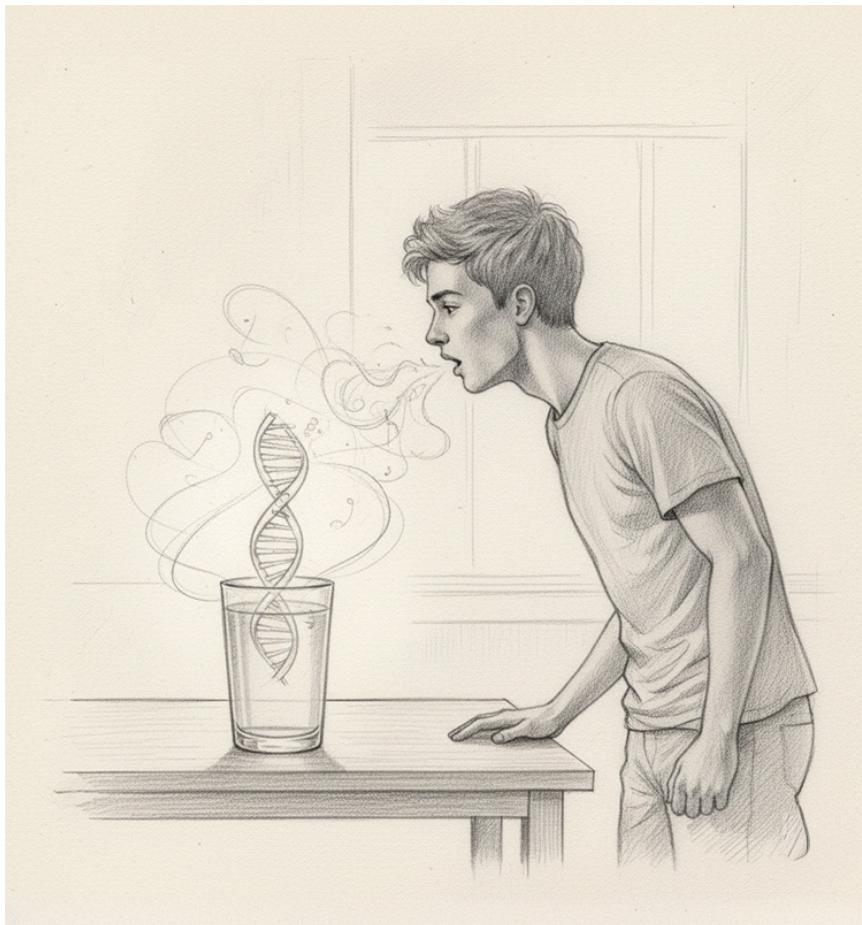
**Paso 4:** Al finalizar beber un sorbo del agua.

**Repetir el ejercicio durante 21 días consecutivos, antes de dormir.**

### **Advertencia:**

Se sugiere discreción, es decir, no comentar a nadie que estas realizando dicho ejercicio porque los prejuicios de otras personas podrían debilitar tu creencia.

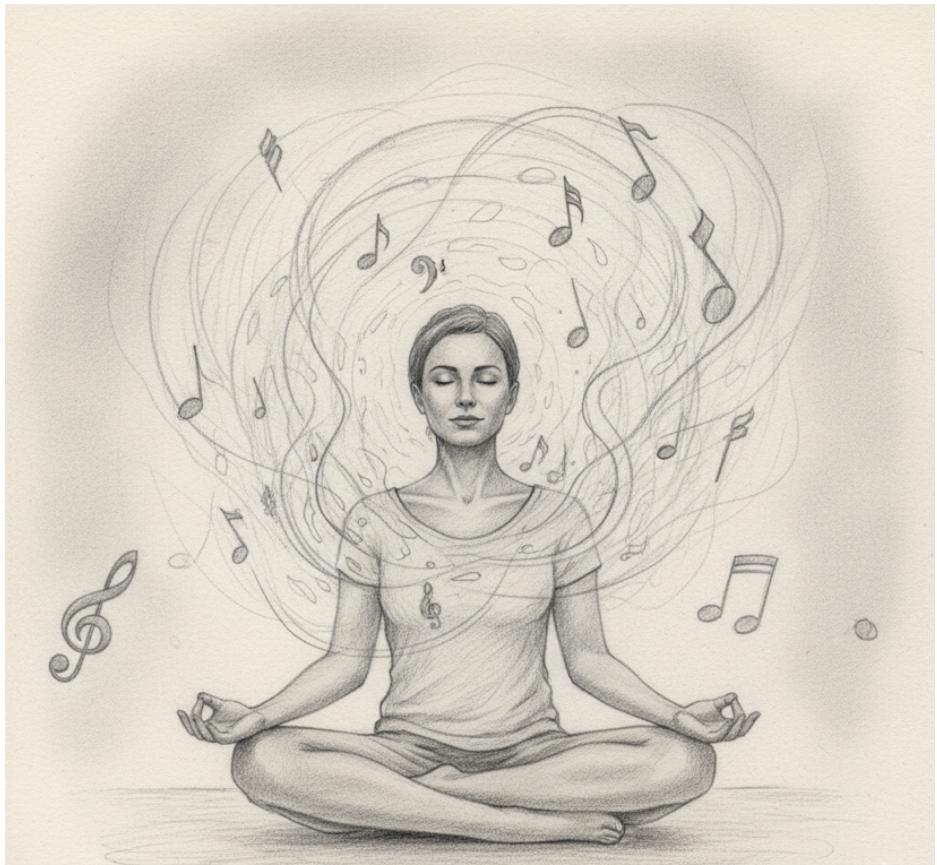
El método está hecho para adaptarse a diferentes niveles de ansiedad. Sin embargo, si estás bajo tratamiento médico, puedes usarlo como **complemento** (no reemplazo).



## Capítulo 3:

### La ansiedad y la música

*“La música es la alquimia del tiempo interior: convierte el latido apresurado de la ansiedad en un compás atento, y así devuelve al alma su ritmo sereno..” - Jonatan Diaz*



A lo largo de estos años he comprobado y demostrado la importancia de estudiar las frecuencias como la historia de la calibración [432Hz](#) y 440Hz, sintonías y vibraciones del universo, y cómo esas corrientes invisibles nos tocan e influyen como seres vivos. Sin embargo, seré breve: para abarcar este tema haría falta leer al menos tres libros.

Científicos como [Robert Zatorre](#) y **Irene Daub** han investigado cómo la música, incluyendo sus frecuencias, impacta al cerebro. Otros investigadores clave incluyen a **Alexandre Celma Miralles**, quien estudia el ritmo cerebral, y el equipo de **Raquel Aparicio-Terrés**, que observó los efectos de ritmos específicos de música electrónica en la sincronización neuronal.

En resumen, el estudio de las frecuencias abarca subtemas diferentes entre sí, pero en esta ocasión solo nos enfocaremos en cómo usar las frecuencias para controlar la ansiedad.

# ¿Qué tipo de música escuchar para calmar la ansiedad?

**Si necesitas calmar tu estrés después de un largo día, estos son los géneros musicales más recomendables para relajarse:**

- **Música** instrumental lenta.
- **Música** clásica.
- **Música** nativa americana, celta o india hecha con instrumentos de cuerda, percusiones o flautas.

Tal vez te hagas las siguientes preguntas:

## ¿Por qué hay personas que escuchan música metal y no son violentos?

Existen personas que sin tener alguna preferencia de música llegan a ser violentos, la música no cambia la forma de ser de una persona, si una persona tiene una carga pesada de resentimiento, será violento oyendo cualquier tipo de música. La música solo es una herramienta que puedes usar según tu preferencia.

## ¿Es importante el tipo de letra de las canciones que escuchamos?

Si, es decir imagina que estas pasando por una ruptura amorosa y empiezas a escuchar canciones cuya letra dice, por ejemplo:

♪ ♪ "Por ti tomaré veneno amor de mi vida" ♪

"Sin ti no soy nadie" ♪

♪ "Ojalá te mueras" ♪, etc. ¿recuerdas alguna más?

Existen tipos de canciones cuya letra solo alimentan o mantienen el resentimiento inconsciente de la persona que está sufriendo y **¿recuerdas que los resentimientos crean retención de energía?** Cómo consecuencia solo estorbaría en tu proceso de control de la ansiedad.

#### **Ejercicio práctico:**

#### **¿Recuerdas el sonido del canto de las aves?**

1. respira y exhala solo por la nariz con la boca cerrada, calmada y profundamente
2. Cierra los ojos por unos segundos y imagina que escuchas los sonidos del canto de unos pajaritos. Al mismo tiempo prestas atención a tu respiración, sigue así hasta que sientas el abrazo del sueño.

### 3. Que tu EGO no juzgue el ejercicio como útil o inútil, solo déjate llevar por el presente.

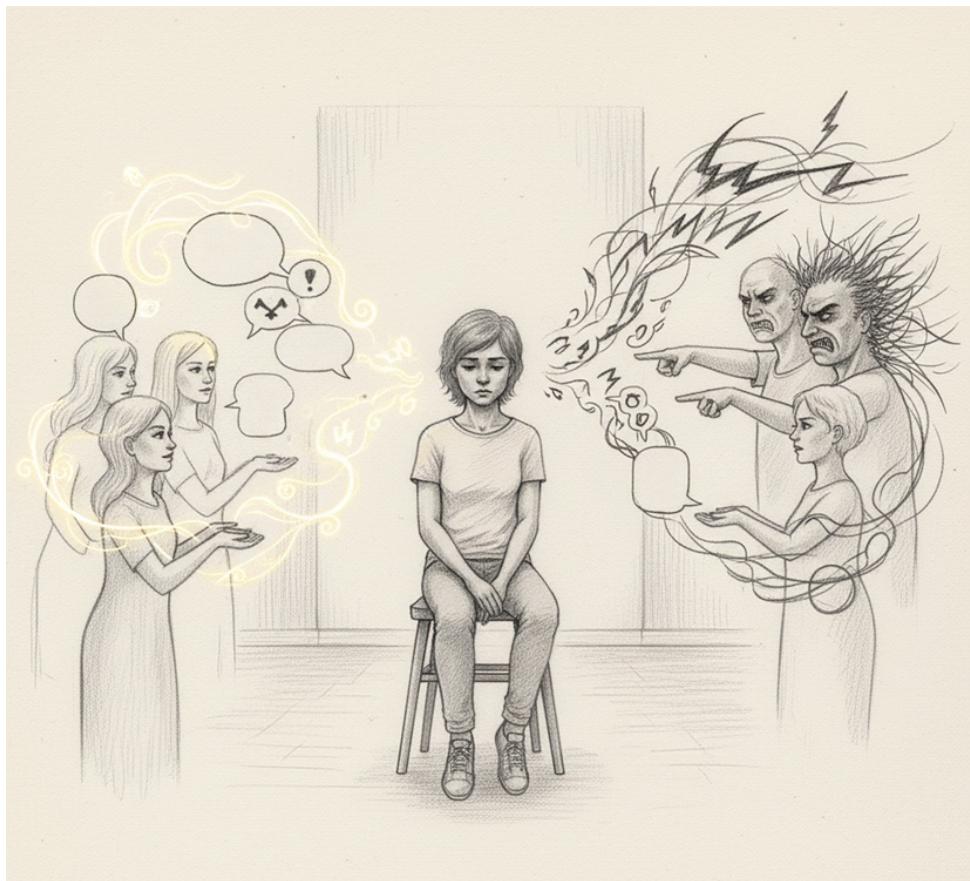


Dentro de las sesiones grupales que imparte Jonatan Diaz, profundizamos sobre la historia, usos y técnicas para usar variantes de música frecuencial, como sonidos alfa y beta.

## Capítulo 4:

### La ansiedad y el ambiente

*Proverbios 13:20 dice: "El que anda con sabios, sabio será; Mas el que se junta con necios será quebrantado"*



Existen 3 cosas en el ambiente de una persona que más provocan ansiedad:

1. Las relaciones personales
2. Las relaciones familiares
3. Las relaciones de pareja

El ambiente que influye en tu mente a nivel inconsciente suele ser tu círculo más cercano porque si hablamos de un ambiente físico como tu hogar o centro de labores, esos lugares solo reflejan las decisiones que tomaste consciente o inconscientemente, en este contexto abordaremos con mayor análisis como está conformado tu ambiente interpersonal; resolveremos algunas preguntas:

## **¿Es importante observar sin juicio nuestras amistades?**

Las buenas compañías son como un jardín bien cuidado. Así como hay plantas que crecen más fuertes al amparo de otras que les brindan sombra, alimento o abrigo, las personas adecuadas nos ofrecen apoyo, inspiración y un entorno donde florecer sin miedo. Las malas compañías, en cambio, se asemejan a las malezas o a un suelo agotado: roban nuestros nutrientes, enturbian nuestra luz

y poco a poco pueden asfixiar la semilla de nuestro verdadero potencial.

Cuando hablamos de relaciones personales nos hacemos las siguientes preguntas más solicitadas:

## ¿Qué tipo de amigos debo tener?

Recuerdo cuando algunos amigos me aconsejaron dedicarme a otra carrera educativa porque pensaban que me iría mejor económica mente. Durante años esos recuerdos me provocaban ansiedad por la sensación de inseguridad que iba creciendo en mi mente, pero si hubiera hecho caso a sus consejos tú no estarías leyendo este libro, no tendría hermosos testimonios llenos de felicidad de personas que si lograron tener éxito gracias a la información que compartí.

Mi intención no es juzgar a los amigos que tienes, mi intención es que no juzgues a tus amigos, en ocasiones ellos mismos no están seguros de los consejos que pueden darte.

## ¿Qué pasa si mi familia es la mala compañía?

En ocasiones algunas personas sufren las consecuencias de la ansiedad porque no saben lidiar con **relaciones personales conflictivas**, es decir ¿recuerdas el caso de

Anastasia? Ella sufría de ansiedad porque no sabía cómo comunicar la amargura que vivía con la relación con su madre.

La madre de Anastasia tenía buenas intenciones con su hija, sin embargo, la progenitora se **comunicaba a través de sus miedos**, es decir en algunos casos los padres creen que ayudan a sus hijos, pero de manera inconsciente en la mayoría de las ocasiones su lenguaje revela sus miedos más profundos.

Recuerdo el caso de una mujer de 38 años que sufría de ansiedad por un miedo y su miedo era:

### **No encontrar un esposo**

Sin embargo, la **raíz** de su **verdadero miedo** no era encontrar una pareja si no la relación que tenía con su madre, es decir, cada vez que ella iniciaba una relación su madre siempre manifestaba la siguiente frase a través de una profunda pena:

**“Hija el día que tú te cases yo me quedaré sola”**

Incluso en ocasiones le brotaban lágrimas, sin embargo, al investigar con profundidad la relación descubrimos que la madre manipulaba a su hija inconscientemente, es decir en muchas ocasiones la propia persona que manipula no es consciente de sus acciones al 100%

porque el mecanismo que utiliza se basa en un proceso mental de **supervivencia**.

Un mecanismo de supervivencia consiste en “**no sentir un miedo**” en este caso el miedo de la madre se basaba en “**no quiero ser abandonada**” una persona con este miedo, esta **resentida** en el **fondo** de su alma, es decir no tolera tener que **repetir** la historia y sentir una vez más el abandono. Su refugio inconsciente será usar a cualquier persona que se mantenga a su lado, así el EGO evoluciona en EGOISMO.

Provocando que la persona manipulada sufra de ansiedad porque la “victima” no es consciente que sufre dicha manipulación o **tal vez si** es consciente pero no entiende que la razón por la cual no puede alejarse de dicho ser querido es por la programación mental que ya fue instalada en su mente, poseyendo su alma, por así decirlo.

**En síntesis:** hay amistades que nutren y otras que no. Pero existe una habilidad interior —la que permite limpiar los ojos del alma— que nos conduce a la verdad más profunda: a reconocer lo que verdaderamente es bueno para nosotros sin necesitar juzgar a quienes, con buenas intenciones o no, intentaron ayudarnos con herramientas equivocadas.

Esa habilidad se llama **discernimiento**; nos abre la mirada para ver más allá de lo evidente.

Salmo 119:125 | «Dame discernimiento, tu siervo; entonces entenderé tus leyes»

*“El discernimiento es similar a esperar que la turbulencia del agua se asiente para volver a ser cristalina, revelando lo que hay en el fondo”- Jonatan Diaz*



Estimado(a) lector seguro tienes más preguntas, espero  
puedas comprender que estas páginas no son  
suficientes para revelar todo el conocimiento que  
impartimos a lo largo de estos años, permíteme  
invitarte a uno de mis seminarios, conferencias o  
sesiones grupales que realizo en ciertas fechas, para  
ayudarte a responder tus inquietudes más profundas y  
juntos poder dar claridad a la turbulencia mental que en  
ocasiones toca la puerta de tu alma.

Sigamos aprendiendo:

*“De la Ansiedad al Autoconocimiento”*

## Capítulo 5:

# La ansiedad en las relaciones de pareja

“Las relaciones de pareja solo revelan cómo te relacionas

con la vida” – Jonatan Diaz



**Aragón:** - Mi relación me provoca momentos de ansiedad.

**Jonatan:** - Anteriormente me comentaste que tu pareja ha estado un poco distante contigo ¿verdad?

**Aragón:** - Sí, solo que no sé por qué estuvo distante.

**Jonatan:** - Entonces lo que te provoca ansiedad es el **miedo** a que tu pareja vuelva a estar distante contigo, es decir lo que alimenta tu ansiedad es el **miedo** de que tu relación no **prevalezca**. Por lo tanto, tú le llamas ansiedad al hecho de **resistirte** a sentir esta probabilidad en tu relación y eso mantiene esta conducta ansiosa por **aferrarte** al deseo de que tu relación prevalezca.

Por lo tanto, en este caso específico tu ansiedad es solo una consecuencia de no saber cómo relacionarte en pareja, porque toda persona que vive en miedo constante por su relación solo revela que aún no aprendió a dominar sus miedos en torno a tener una pareja.

Incluso hay personas que se **relacionan desde la ansiedad**, es decir las personas que aún no sanaron sus heridas inconscientes, traumas o resentimientos ocultos

en su pasado. Caminan por la vida relacionándose desde sus heridas, por ejemplo:

Tiffany se siente ansiosa ¿por qué? Porque su novio está distante, entonces Tiffany siente ansiedad, como Tiffany no quiere sentir la oscuridad de su ansiedad, corre hacia su novio para

## **NO SENTIR SU ANSIEDAD**

Para Tiffany esa acción inconsciente representa amor, es decir para ella **amor solo consiste** en **sentir** cosas **bonitas**. El programa mental inconsciente de Tiffany es:

**AMOR = SENTIMIENTOS BONITOS**

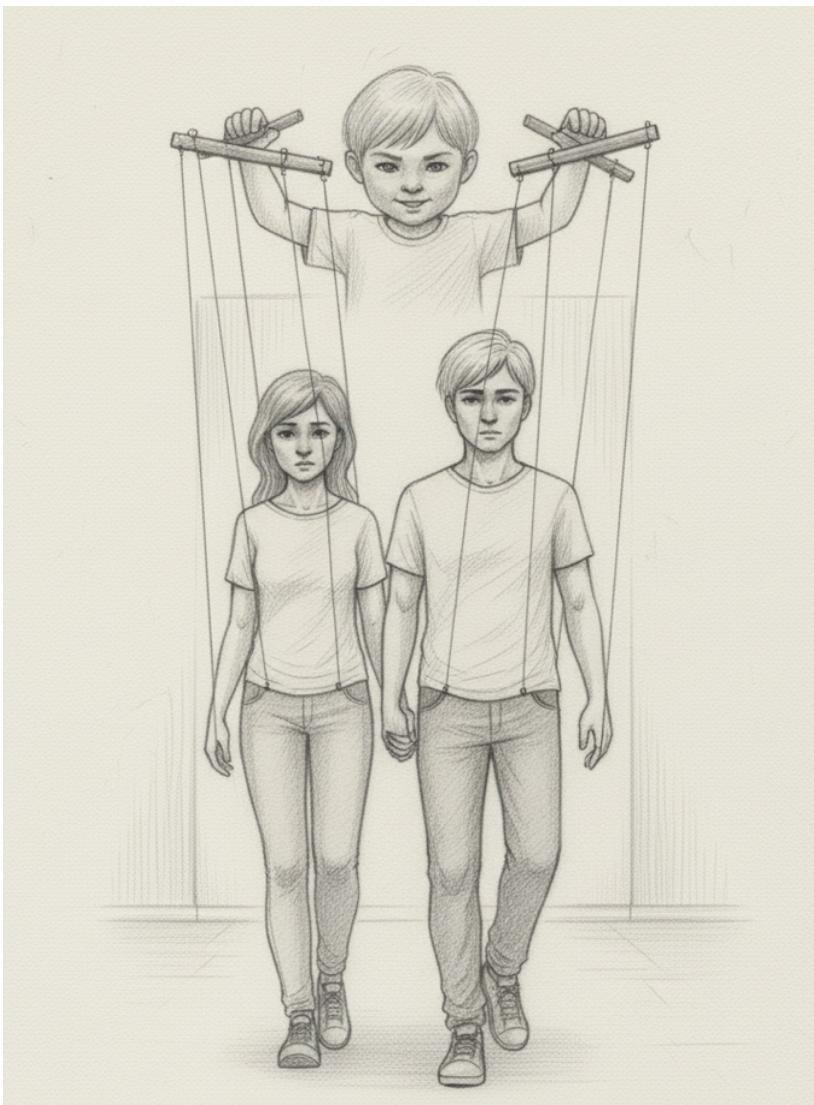
**ANSIEDAD = NO SENTIRSE AMADA**

Si tu ansiedad está asociada con mayor intensidad a una circunstancia que estás viviendo en tu relación te sugiero leer mi libro

***“El secreto para superar una ruptura amorosa”***

ese libro no solo hace referencia a superar una ruptura si no, es una invitación para un mayor autoconocimiento de tu alma y tú puedas revelar y comprobar si la relación que vives o viviste fue por casualidad o la escogiste desde tu ansiedad o tus miedos inconscientes

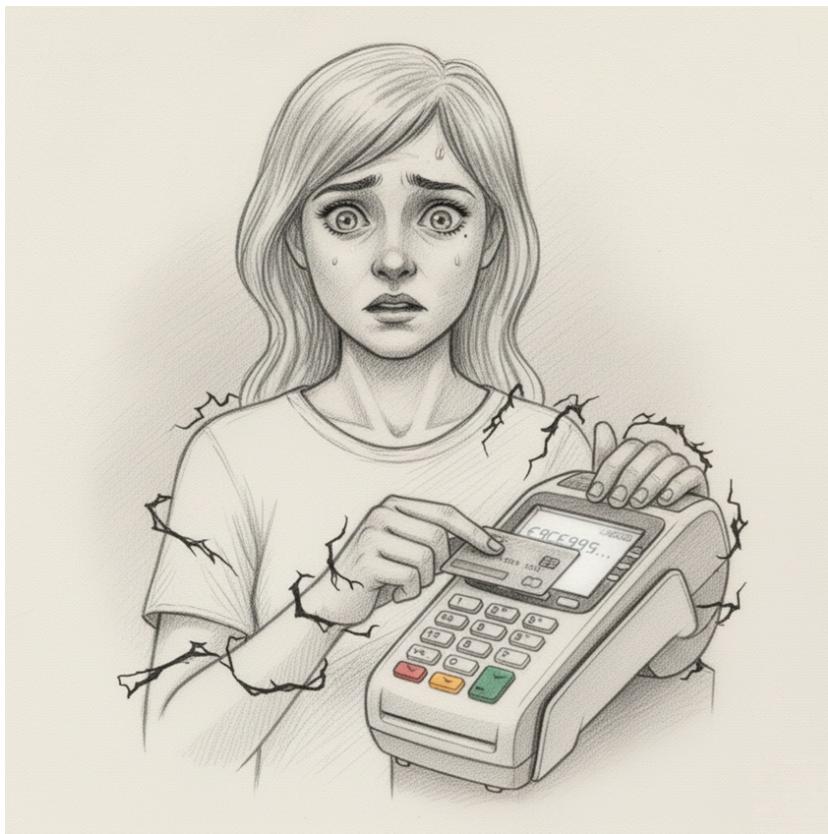
*“Una persona que no aprendió a controlar su ansiedad es un niño que está jugando a tener pareja” – Jonatan Diaz*



## Capítulo 6:

### La ansiedad y la economía

*“Quien no aprende a calmar su mente, buscará alivio en lo que lo vacía: gastará dinero para llenar un vacío que no se llena comprando.”*



Hay personas que, para silenciar la voz agitada de la ansiedad, se refugian en compras impulsivas. Así, sin quererlo, descuidan su economía: todavía no han aprendido a calmar el impulso que los empuja a gastar.

Recuerdo una época en la que pensaba que mis fracasos se debían al negocio o a la falta de dinero. No veía que, en realidad, mi ansiedad era quien dirigía el **timón**. Y así, sin darme cuenta, mi propio descontrol se convertía en el saboteador silencioso de mis sueños económicos.

con el tiempo entendí que no era la falta de capital, sino la **falta de calma**. Mi ansiedad era el ladrón invisible que arruinaba mis proyectos antes de florecer. Por ejemplo, uno de los errores que cometía era el **“no buscar y pagar por asesoría para resolver problemas específicos”** aunque parezca algo irrisorio, fue la causa por la que fracasaba y por la que la gran mayoría de personas fracasan, independientemente al rubro o proyecto que quieras dedicarte, es decir si quería emprender, pero no me sentía seguro emocionalmente hay 2 acciones que toda persona debe realizar desde mi punto de vista y experiencia:

1. Buscar asesoría para mejorar mi área mental
2. Buscar asesoría con alguien que tenga experiencia en el campo donde deseo desarrollarme.

Dichas acciones son **CONTUNDENTES** e **imperativas** si deseas incrementar tus probabilidades de éxito.

En este contexto la ansiedad no es el problema si no la deficiencia de asesoría específica para el problema específico. Una persona **sin este nivel** de razonamiento estaría encapsulada mentalmente pensando que sufre de ansiedad y por eso no tiene **ÉXITO**.

### **3 leyes principales sobre la ansiedad y la economía:**

1. Evita gastar dinero para calmar tu **ansiedad** por aparentar o demostrar que eres útil o exitoso.
2. Evita gastar dinero para dar supuestos regalos de amor cuando en realidad dichos regalos nacen de un deseo **ansioso** de ser correspondido.
3. Analiza, pero no dudes en gastar cuando se trata de invertir en tu salud mental o nutricional.

Y por último hazte la siguiente pregunta cuando sientas ansiedad sobre lo que harás con tu economía:

**¿Gasto mi dinero por ansiedad o gasto para no sentir ansiedad?**

# Capítulo 7:

## La ansiedad y la nutrición

*“Eres lo que comes”*



#### ADVERTENCIA

La información que revelaré está basada en mi propia experiencia no debe tomarse como una receta médica. En casos de dolencia se recomienda asistir a su nutricionista o medico de confianza.

la comida influye mucho en cómo nos sentimos. Aquí tienes, claro y directo, por qué la alimentación importa para controlar la ansiedad y qué cambios prácticos puedes aplicar hoy mismo.

## **¿Por qué la alimentación afecta la ansiedad?**

- 1. Glucosa y energía cerebral.** Comer irregular o consumir muchos azúcares simples provoca subidas y bajadas rápidas de azúcar en sangre; esas “montañas rusas” aumentan nerviosismo, irritabilidad y sensación de pánico.
- 2. Neurotransmisores.** Nutrientes como el triptófano (precursor de la serotonina) y los aminoácidos necesarios para fabricar GABA y dopamina dependen de la dieta. Sin los bloques de construcción adecuados, el cerebro regula peor el estado de ánimo.

3. **Eje intestino-cerebro.** El microbiota intestinal produce sustancias que influyen en el cerebro (serotonina parcial, ácidos grasos). Una flora sana ayuda a bajar la inflamación y modula la ansiedad. Mantener un intestino **limpio** y nutrido es

# ESCENTIAL

4. **Inflamación.** Dietas altas en ultra procesados y grasas trans pueden aumentar la inflamación sistémica, lo que está vinculado a mayor riesgo de síntomas ansiosos y del estado de ánimo.
5. **Estimulantes y sustancias.** Cafeína, bebidas energéticas y exceso de azúcar pueden aumentar la frecuencia cardíaca y la sensación de alerta — esto puede confundirse con ansiedad o empeorarla.
6. **Micronutrientes clave.** Déficits de magnesio, vitaminas del grupo B, vitamina D, hierro o zinc afectan al sistema nervioso y la regulación emocional.
7. **Hidratación y sueño.** Beber poco y comer mal empeoran el sueño; el sueño malo aumenta la ansiedad y crea un ciclo difícil de romper.

**¿Significa que no podré darme gustos de vez en cuando?**

Claro que si podrás, porque tal vez también te preguntes:

**¿Por qué existen personas que toman gaseosa o frituras y no sufren de ansiedad?**

La nutrición es similar a mantener nivelada una balanza



*Mateo 15:11 dice: "No lo que entra en la boca contamina al hombre; mas lo que sale de la boca, esto contamina al hombre"*

Estimado lector: no te pido que renuncies a los placeres, sino que aprendas a danzar con ellos. Aquí proponemos equilibrio:

que cada gozo encuentre su medida y cada deseo, su límite.

Lo que dijo Jesucristo hace dos mil años sigue siendo verdad en la carne humana: *más daño hacen las palabras que brotan del alma que los manjares que llenan la mesa*.

Conozco quien tiene diabetes y se sacia de frutas dulces; conozco al ex-borracho que acepta un sorbo y lo nombra “suficiente”.

Los deseos muestran, en silencio, el grado de autogobierno de cada corazón. Por eso conviene invertir energía en el **autodominio** —no en una vida de privaciones—, porque prohibirse todo solo engendra sombras y no libertad.

En resumen, tener una dieta balanceada es imperativo, sin embargo recuerda que nutrir la mente es

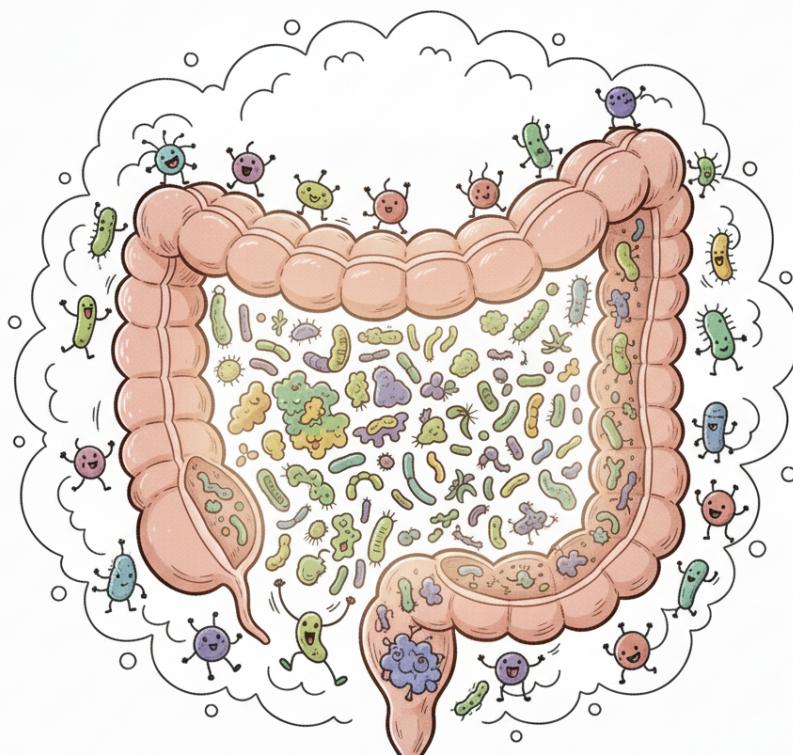
# ESCENCIAL

## Nota metafísica:

En mi trayectoria he comprobado que la mayoría de los casos de personas que tienen conductas **intolerantes**, suelen sufrir de inflamación en el intestino delgado o un mal cuidado de su **flora intestinal**, no es necesario que me creas te invito a investigar y comprobarlo.

Por ejemplo, investiga acerca de la **DISBIOSIS**.

Para más información y análisis no te pierdas nuestra próxima sesión grupal 😊



## Capítulo 8:

### La ansiedad y la tecnología

*"Cuando no controlas a la tecnología la tecnología te controla a ti y el alma queda en deuda alimentando la ansiedad."*



En el interior de cada persona hay un territorio silencioso un paisaje de ritmos, respiraciones y ecos interiores que sostienen la calma. La tecnología —tan brillante, instantánea y sin bordes— llega como una marea que no pregunta, y poco a poco convierte ese paisaje en un mapa de señales ajenas. Desde un punto de vista metafísico, esta influencia no es solo práctica; es energética: la máquina redistribuye la atención, reorganiza nuestras prioridades y altera la forma en que la conciencia se posa sobre el mundo.



**Primero**, la atención. La atención es como la luz que alimenta una flor — cuando se dispersa en millones de direcciones, la flor no florece.

Las pantallas fragmentan la mirada y la vuelven mercadería:

notificaciones, imágenes y sonidos compiten por la chispa vital que antes se reservaba para el **aquí** y el **ahora**. Esa fragmentación seca la paciencia y debilita la capacidad de sostener la experiencia completa de un sentimiento:

El miedo no se procesa, se multiplica. Energéticamente, lo que ocurre es que los canales internos se abren hacia el exterior y dejan de cerrar para integrar la experiencia. Es

decir, tu energía mental se debide en circunstancias diferentes, alimentando más la conducta ansiosa e impaciente.

Por ejemplo, hay personas que se dejan llevar por las circunstancias creadas al encontrarse en ambientes digitales que provocan entrar en **debates** con otras personas extrañas. Por el choque de creencias o ideologías.



La tecnología también modifica el tiempo interior. Antaño, el tiempo tenía ritmos naturales —comida, sueño, trabajo, ritual— que ordenaban la energía. Las pantallas, con su **promesa** de **inmediatez**, comprimen esos ritmos: la noche pierde su espesura, el día se vuelve un flujo continuo de estímulos. Desde la perspectiva metafísica, eso es robar el descanso del alma; sin fronteras



temporales, la psique no puede regresar a su centro y la ansiedad se instala como huésped permanente.

Hay, además, una pérdida de presencia corporal. La relación con el cuerpo se vuelve secundaria frente a la relación con la interfaz. El cuerpo es la casa del alma: si esa casa se descuida, las emociones no se metabolizan adecuadamente y emergen como malestar físico y ansiedad. La tecnología, al privilegiar lo mental y lo visual, puede hacer olvidar al sujeto que su sabiduría primera que habita en el pulso, en la respiración, en la tensión muscular que pide ser escuchada.



Por último, debemos nombrar la ilusión de conexión. Las redes prometen **cercanía** pero muchas veces entregan una versión estilizada de las relaciones: reacciones rápidas en lugar de escucha sostenida, acercamientos instantáneos en lugar de intimidad profunda. **Energéticamente**, esto hace que el ser busque alimento emocional en imágenes fugaces; el hambre no se sacia, y la **ansiedad** aparece como un **llamado** persistente por algo **verdadero**.

Cierre — pequeños actos de resistencia  
La solución no está en demonizar la máquina, sino en recuperar **soberanía** sobre el propio campo energético.

Tres prácticas sencillas sirven como restauración metafísica: restaurar rituales de silencio diario (aunque sean cinco minutos), devolver al cuerpo su protagonismo mediante respiraciones conscientes y pequeños gestos de atención plena, y establecer límites temporales para que la tecnología vuelva a ser herramienta y no gobernante.

*Así la ola tecnológica puede seguir siendo útil sin borrar el susurro del alma.*

## Conclusión

*“la mente no es el problema, el problema es el tipo de alimento que le das”*

Recapitulando todo o leído aprendimos que **Anastasia** descubrió que tenía un resentimiento oculto en sus memorias, también revelamos que **Aragón** sufría de ansiedad porque su verdadero miedo radicaba en perder su relación de pareja o no sentirse amado.

Es por eso por lo que decidí llamar a este E-book: **De la ansiedad al autoconocimiento**, porque nos revela partes inconscientes de nosotros mismos que no conocemos y hacernos conscientes de la verdadera raíz que padece cada persona.

**Estoy seguro de que tienes más preguntas y tengo más respuestas**, por lo tanto, si quieres profundizar, te invito a dos opciones que ofrecemos para continuar el trabajo:

- **Sesión grupal:** ideal para compartir experiencias, aprender prácticas guiadas (ej.: ejercicios de reprogramación, trabajos con música y respiración), y resolver dudas en vivo. Funciona muy bien para transformar hábitos mediante la energía del grupo y la práctica supervisada.

- **Asesoría personalizada:** para un análisis más detallado y una ruta específica a tus circunstancias (identificar raíces emocionales, plan de prácticas diario, negociación de relaciones, etc.).

😊 Inscribirte en la próxima sesión grupal te dará la oportunidad de practicar con apoyo y recibir retroalimentación directa.

Para inscribirte a la próxima sesión clic aquí:

<https://wa.link/3s247j>

***“Las decisiones no se toman porque son fáciles se toman porque son necesarias”***

---

## Sobre el Autor

Jonatan Díaz, Facilitador mental con PNL, coach y escritor, ayuda a personas a trascender condicionamientos y alcanzar libertad psicológica plena con más de 9 años de experiencia, asesorando a empresarios, profesionales y personas en general a transformar sus vidas en un entrenamiento constante para una mejor evolución consciente.

Clic->[www.JonatamDiaz.com](http://www.JonatamDiaz.com)

Si deseas hacer una consulta clic-> [+51901322941](tel:+51901322941)

¡Sígueme en las redes sociales para no perderte  
de mis próximos eventos!

Clic-> [@jonatamDiazcoach](https://twitter.com/jonatamDiazcoach)

Canal de YouTube: [jonatamDiazcoach](https://www.youtube.com/jonatamDiazcoach)